

本公司皆全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米，禁止使用基改食品，敬請安心食用。

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	全穀類(份)	蛋類(份)	豆類(份)	奶類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	肉類(份)	熱量
4月1日	二	兒童節特餐：有機香鬆白飯	香滷雞腿*1 CAS雞腿	蒜香高麗 高麗菜+紅椒+肉絲+蒜	有機油江菜	肉骨茶湯 大白菜+枸杞+大骨	水果		4.0	2.0	1.8		2.0	1.0		132.5
4月2日	三	麥片飯	蘿蔔燉雞 CAS雞肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇+薑	豆干小炒 豆干+木耳+肉絲+芹菜	福山萵苣(青江菜)	榨菜豆芽湯 榨菜+黃豆芽+大骨	水果		4.0	2.2	1.6		2.0	1.0		243.2
4月3日	四	清明連假														
4月4日	五	清明連假														
4月7日	一	小米飯	酥炸魚排*1 CAS鮮魚排	繽紛玉米 玉米粒+馬鈴薯+毛豆仁+絞肉+薯麥	有機小松菜	枸杞蒲瓜湯 蒲瓜+枸杞+大骨	水果		4.3	2.0	1.5		2.3	1.0		134.3
4月8日	二	有機白飯	奶香風味雞 CAS雞肉+洋葱+杏鮑菇+南瓜	番茄炒蛋 CAS蛋+番茄+豆腐	有機小白菜	紫菜大骨湯 紫菜+薑+大骨	水果	豆漿	4.0	2.5	1.8		2.1	1.0		197.5
4月9日	三	胚芽飯	醬爆肉絲 CAS肉絲+豆干+洋葱+紅蘿蔔	薑絲冬瓜 冬瓜+香菇+薑絲+枸杞+肉絲	本島萵苣(青江菜)	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+大骨	水果		4.0	2.1	2.0		2.0	1.0		253.4
4月10日	四	兒童節特餐：咖哩拌麵 麵+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔+絞肉	特製豬排*1 CAS豬排	關東煮 白蘿蔔+油豆腐+海帶結+甜不辣	有機高麗菜	玉米蛋花湯 玉米粒+CAS蛋	水果		3.9	2.1	2.0		2.1	1.0		235.6
4月11日	五	地瓜飯	茄汁肉醬 CAS絞肉+馬鈴薯+番茄+毛豆仁	炸雞塊*2 CAS雞塊	福山萵苣(蚵白菜)	冬瓜山粉圓(甜) 山粉圓	水果		4.2	2.2	1.8		2.3	1.0		124.1
4月14日	一	麥片飯	照燒年糕豬 CAS肉片+大白菜+年糕+白芝麻	螞蟻上樹 綠豆芽+冬粉+紅椒+絞肉	有機黑葉白菜	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚	水果	保久乳	4.3	2.0	1.8	1	2.0	1.0		241.2
4月15日	二	有機白飯	和風鮮魚 CAS鮮魚+白蘿蔔+洋葱+杏鮑菇+紅蘿蔔	鮮燴黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+肉絲	有機青松菜	薑絲海帶湯 海帶+薑+大骨	水果		4.0	2.0	2.1		2.0	1.0		152.3
4月16日	三	五穀飯	鮑菇燒雞 CAS雞肉+杏鮑菇+香菇	豆瓣四季 四季豆+香菇+絞肉	油菜(空心菜)	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞+大骨	水果		4.0	2.0	2.1		2.0	1.0		123.2
4月17日	四	蔬食特餐：味噌拌麵 麵+馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆仁	古早味蒸蛋 CAS蛋	打拋豆干 豆干+CAS三色豆+九層塔	有機荷葉白菜	白菜金菇湯 金針菇+大白菜	水果		4.1	2.3	1.8		2.0	1.0		226.3
4月18日	五	小米飯	香滷雞排*1 CAS雞排	海根滷味 海帶根+黑豆干+紅蘿蔔+肉絲	青江菜(小白菜)	結頭丸片湯 結頭菜+CAS魚丸+芹菜	水果		4.0	2.2	1.1		2.0	1.0		245.3
4月21日	一	特餐：家鄉肉燥拌麵 麵+豆干+杏鮑菇+絞肉	馬鈴薯燉豬 CAS肉片+馬鈴薯+洋葱+青花菜	炸蝦捲*1 CAS蝦捲	有機高麗菜	番茄蛋豆芽湯 番茄+綠豆芽+大骨	水果		4.1	2.2	2.2		2.3	1.0		214.6
4月22日	二	有機白飯	沙嗲雞 CAS雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔	黃芽干絲 黃豆芽+豆干絲+肉絲	有機蘿蔓萵苣	金針湯 金針菇+金針+大骨	水果		4.2	2.2	2.0		2.0	1.0		253.7
4月23日	三	燕麥飯	蔥爆豬柳 CAS肉絲+洋葱+豆薯+紅椒+蔥	家常豆腐 豆腐+毛豆仁+木耳+絞肉	空心菜(福山萵苣)	黃金洋芋湯 CAS玉米粒+馬鈴薯+大骨	水果		4.1	2.3	1.6		2.0	1.0		264.3
4月24日	四	紫米飯	泰式豬 CAS絞肉+杏鮑菇+洋葱+蕃茄+九層塔	鮮菇蒲瓜 蒲瓜+香菇+肉絲+枸杞	有機小白菜	綠豆地瓜湯(甜) 綠豆+地瓜	水果	保久乳	4.3	2.0	1.9	1	2.0	1.0		142.5
4月25日	五	藜麥飯	清蒸魚排*1(注意魚刺) CAS圓鱈片	黃金炒蛋 CAS蛋+玉米+紅蘿蔔	油菜(蚵白菜)	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔+黑輪	水果		4.1	2.1	1.6		2.0	1.0		132.1
4月28日	一	芝麻飯	安東燉雞 CAS雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱+冬粉	南瓜蒸蛋 CAS蛋+南瓜	有機高麗菜	番茄鮮菇湯 番茄+香菇+大骨	水果		4.2	2.2	1.6		2.0	1.0		186.5
4月29日	二	有機白飯	五香肉燥 CAS絞肉+豆干+杏鮑菇	蝦米白菜 大白菜+紅蘿蔔+肉絲+蝦米	有機油江菜	海芽蛋花湯 海帶芽+CAS蛋	水果	保久乳	4.0	2.2	2.0	1	2.0	1.0		234.5
4月30日	三	糙米飯	台式鹽水雞 CAS雞肉+白蘿蔔+小黃瓜+薑	三杯海茸 海茸+肉絲+薑+九層塔	青江菜(蚵白菜)	山藥薏仁湯 山藥+薏仁+大骨	水果		4.2	2.0	1.9		2.0	1.0		164.3

學校營養午餐甜湯為什麼都是熱的?

依教育局規定「甜湯不宜以冰品方式供應」，且

- 1 高溫(>75°C)可殺死大部分致病菌和病毒
- 2 團膳供餐量大，檢驗標準提高
- 3 冰品易受氣候、距離、時間影響保存不易
- 4 腸胃耐受性因人而異，可能造成不舒服



本校午餐所採豬肉、雞肉及蛋品皆為「國產」具CAS優良農產品標章認證且未使用輻射污染食品

以上供應之魚類水產品及其製品可能含有魚刺請小心食用

4/25清蒸魚排請小心魚刺